

## 地域おこし協力隊紹介 ～私と活動と、時々、暮し～

都市部から地方への移住を促進する国の制度「地域おこし協力隊」。個性溢れる隊員自らが活動を紹介しますシリーズ！

《問合せ》環境経済課 ☎21-9096

vol.16

劇場と社会をつなぐ



かとう なつみ  
**加藤 奈紬**



演劇祭2022  
ホームページ

愛知県出身。大学は舞台芸術を専攻。卒業後は東京の制作会社に就職して舞台作品の招へい事業や芸術祭の運営を担当。2020年に移住。スーパーにある但馬産コーナーが好き。

**私が舞台を始めたきっかけ**  
5歳の時、私は初めて舞台に立ちました。姉の真似をして通い始めたダンススクールで発表会でした。その時から私の趣味は「踊ること」になり、小中学生の時はダンススクールに通い、高校ではダンス部で毎日練習に打ち込む日々を過ごしていました。「0から1をみんなで作る」という当時の指導方針のもと、チームメイトと振付や構成を考え、衣装や小道具を作る日々の中、「自分と舞台」の関係を仕事にしたいと、舞台芸術が学べる大学に進学しました。

**舞台を取り巻く環境**  
私が初めて演劇を見たのは大学生の時です。そこで出会った公演の一つ一つから感じた舞台の空気や客席の緊張感に自分の感情が揺さぶられたことを覚えています。  
同時にその空間からは、ある種の窮屈さを感じ、劇場という空間と社会をどう接続するかを考えるうちに公共空間で舞台を立ち上げることに関心を持つようになりました。「まちづくりと連動する豊岡演劇祭」では、この時自分が感じた課題に対して、新たな接点で向き合えると思い、協力

隊員になりました。

### いよいよ始まる演劇祭

演劇祭ではプロデューサーという立場で関わっています。豊岡市の各地域には既存の歴史と文化があり、その中で演劇祭が町とどう連動していくのか楽しく考えています。これからは地域の方とも一緒に、それぞれの町が舞台となつて開催される「豊岡演劇祭」を育てていきたいです。演劇祭は9月15日(木)～25日(日)に開催します。他の協力隊のメンバーと日々準備しています。  
「演劇祭ってなんだろう？」という方も、ぜひ、それぞれの地域で開催される舞台にお立ち寄りください。



演劇祭の拠点「フェスティバルセンター」にて。今年は豊岡駅前に開設

## 宝くじ文化公演

### 体験参加型リズムアトラクション

# ドラミング ハイ!



観客の一人ひとりが「段ボールドラム」を手に、ナビゲーターのリードに合わせてリズムをつくっていきます。観客全員でリズムの世界に誘う、大人から子どもまで無我夢中になってリズムを刻み続ける、体験参加型 打楽器リズムアトラクションです。



♪ 出演 ▷五十嵐公太(ドラマー/コンポーザー、JUDY AND MARY元メンバー)▷酒井まろ(ドラマー/パーカッショニスト/コンポーザー、BEE PUBUC元メンバー)▷オカピ(スティール・パン奏者)

♪ 料金 全席指定▷一般1,000円(当日1,500円)▷高校生以下 500円(当日1,000円)

※宝くじの助成により、特別料金となっています。  
※前売りで完売した場合は、当日券はありません。  
※3歳児未満の入場はご遠慮ください。

♪ 一般販売 9月25日(日)9時から市民会館およびプレイガイドで販売

♪ 一時保育 11月16日(水)までに申し込んでください(1歳以上の就学前の幼児が対象)

《問合せ》市民会館 ☎23-0255

日時 **12月3日(土)**

午後1時30分開演(午後0時30分開場)  
市民会館 文化ホール

## 介護保険料の支払いが困難な方



# 減免には申請が必要です

第一号被保険者の介護保険の保険料額は、前年の所得に応じて年度ごとに決定されていますが、保険料の負担が生活の維持に支障があると認められる場合や災害、不慮の事故などに対する減免制度を設けています。これらの減免には「申請」が必要です。減免要件や制度の詳細については「問い合わせてください」。なお、減免の可否は、資産調査などに基づき、市の基準で決定しますので、申請をしても適用できない場合があります。

《問合せ》高年介護課 ☎24-2401

### 生活に困窮している人

① 保険料段階が第1段階(生活保護受給者を除く)から第3段階の方で、次の全ての要件に該当する方は減免します。

② 市民税が課税されている方から、住まい、食事の提供、公共料金の負担を含め金銭的な援助を受けておらず、市民税課税上、または公的医療保険の被扶養者になっていない

③ 資産などを活用してもなお生活に困窮している(資産には預貯金、土地家屋、返戻金のある保険等、有価証券、貴金属などを含む)

③ 前年の収入が、市が定める要件を満たしている  
※収入の要件については、問い合わせてください。

### 災害の被害を受けた人

災害により、住宅、家財その他の財産について、受けた損害の割合に応じて保険料の減免を受けられる場合があります。

### 著しく収入が減少した人

世帯の主たる生計維持者の死亡、心身への重大な障害、長期間入院、廃業、失業、農作物の不作などにより収入が

著しく減少した場合は保険料の減免を受けられる場合があります。

### 新型コロナウイルスの影響で事業収入が減少した人など

新型コロナウイルス感染症の影響により、第一号被保険者の属する世帯の主たる生計維持者の死亡または重篤な傷病、事業収入等の減少により、減免できる場合があります。

### 介護保険の適用除外

65歳以上の方は第1号被保険者として、40歳以上、65歳未満の医療保険加入者は第2号被保険者として介護保険の被保険者となります。

しかし、障害者支援施設などの介護保険適用除外施設に入所・入院している方で、一定の条件に該当する方は、介護保険の被保険者にならないことになっていますので、高年介護課に届け出てください。



## あなたの血圧、大丈夫ですか 3つの工夫で高血圧予防

健診で血圧が高めと指摘されてもそのままにいませんか？ 高血圧は自覚症状が無くても動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病を引き起こす原因になります。普段から家庭で血圧測定をすることも大切です。

### 高血圧予防のための3つの工夫

- 1 減塩を心がけ、しっかり野菜を取る**  
▷漬物を控える(量や頻度を減らす)▷めん類の汁は残す▷薄味に慣れる▷野菜は余分な塩分を排出するので毎食1品以上取る
- 2 禁煙する**  
喫煙は、血管を収縮させ血管壁を傷つけます。動脈硬化の進行を早めるので、血圧の上昇にも繋がります。
- 3 運動する**  
運動不足は肥満を招き、血圧を上昇させます。運動する習慣が無い方は、1日10分の運動からはじめましょう。

### 血圧の正常値(家庭で測った時。単位:mmHg)

収縮期 **115**未満かつ拡張期 **75**未満

※診察室では120未満かつ80未満(緊張などによる)

【豊岡市民の傾向】2021年市民アンケート(成人)から

- ・塩分摂取量が多いほど血圧が高くなる
- ・野菜は1日5皿必要だが、平均摂取量は2皿
- ・運動習慣のある人は全体の4割

《問合せ》健康増進課 ☎24-7034